市報とおかまち　平成19年（2007）September　第60号
TOKAMACHI
9.25

だんだん

街をいろどる

9月16日㈰から9月30日㈰まで、本町通りやコモ通り、駅通りの各商店街をはじめ、キナーレ、クロス10など約90店舗を展示場にして「第4回きものの街のキルト展」が開催されています。市内のキルトサークルをはじめ、県内外の15グループによる650点以上の作品が鮮やかな色彩と趣向を凝らしたデザインで商店街に彩りを添えています。また、キナーレでは、「原田泰治の世界をキルトで遊ぶ作品展」（10月16日㈫まで）や「2007きものの街のキルトコンテスト」作品展示も開催され、会場に訪れた多くのファンを魅了しています。

主な内容

- 【特集】出た! 温泉 松之山温泉　新温泉噴出 …… 2-3
- 100歳おめでとう　長寿番付 …… 4-5
- インフルエンザ予防接種案内／老人保健届出・申請 6-7
- 大地の祭り実績報告／施設見学会ほか …… 8-9
- 地域の風～支所からのたより～ …… 10-11
- Oh! my クラス　なじょもなじょもほか …… 12-13
- まちの話題　TOPICS …… 14
- お知らせ・ガイド …… 15-21
- イチオシマップ―眺望― …… 22

愛称「だんだん」は、方言のあいさつ「だんだんどうも」、「河岸段丘・棚田」、「ステップアップ」などを表しています。

特集

出た！温泉

松之山温泉　新温泉噴出

待望の新温泉の噴出を喜ぶ松之山温泉組合の皆さんと市関係者

7月5日㈭から始めた松之山温泉の新温泉掘削が8月19日㈰、掘削深度1、301mに達し、23日㈭には完全自噴が確認されました。31日㈮に、泉質調査のための温泉採取が行われ、9月18日㈫、市長定例記者会見で、田口市長が泉質・成分について発表しました。松之山温泉の新温泉は、既存の温泉井が長年の使用で湯量が減少したことで、新たな温泉井の開発が求められていたことから、合併前から地域の重要事業として計画されていました。

今回の新たな温泉井の掘削により、日本三大薬湯として知られる松之山温泉のさらなる発展が期待されます。

勢いよく自噴する新温泉

名湯の威風　待望の新温泉

松之山温泉新温泉の掘削は、平成18年度事業として計画され、新温泉源の湯脈調査が行われました。その結果、温泉街を流れる湯本川の約1㎞上流に湯脈を確認。その後、工事用進入道路の整備ややぐらの組み立てなど、掘削のための準備が進められ、今年7月5日㈭から掘削が始められました。総事業費は約1億2、000万円です。

湯本の温泉街に配湯している既存の温泉源「鷹の湯1号井」（昭和13年掘削、深さ170m、泉温83度）の掘削当初の湧出量は毎分約62リットル、同2号井（昭和39年掘削、深さ264m、泉温94・5）は、掘削当初は毎分約165リットルでした。しかし、昭和57年には、2つの温泉井を合わせた湧出量は毎分約150リットル、平成16年には約127リットルと年々減少傾向にあり、源泉を所有する市が、配湯を契約している各旅館などへ供給する量も制限が必要になってきました。

8月31日現在の、新温泉の泉温は97・2度と水の沸点に相当します。湧出量は毎分約624リットルで、既存の1号井、2号井を合わせた湯量の約5倍に当たり、今後安定した湯量の供給が望めます。

掘削機のスイッチを入れる小野塚松之山支所長

高温・良質で豊富な湯量

新温泉の泉質について、㈶新潟県環境分析センター（新潟市）に成分分析を依頼した結果、既存の温泉と同じナトリウム・カルシウム―塩化物泉（弱アルカリ性高張性高温泉）と確認しました（下表参照）。

このような泉質の主な効能は、一般的に神経痛や筋肉痛、関節痛に効果があり、きりきずややけど、慢性皮膚病にも効くとされています。また、ナトリウム（塩分）を含むことから保温効果にすぐれ、冷え症や疲労回復に効果があります。高温でpH7・8の肌に優しい弱アルカリ性、そして松之山温泉独特の温泉臭が、日本三大薬湯にふさわしい温泉情緒を感じさせます。

温泉成分分析結果

- 泉　温：97.2℃
- 湧出量：624ℓ／分（掘削自噴）
- 泉　質：ナトリウム・カルシウム―塩化物泉（弱アルカリ性高張性高温泉）
- 知覚的試験：淡黄色澄明、塩味、苦味、微油臭（採取時）
- 水素イオン濃度：pH7.8
- 蒸発残留物：17,320mg／kg

歴史ある松之山温泉

「鷹の湯2号井」の噴出（昭和39年9月）

湯本の「鷹の湯」源泉の発見は、今から700年ほど前のはるか南北朝のころにさかのぼります。一羽の鷹が毎日のようにこの地に舞い降り、湯に体を浸して傷をいやしているところを木こりが見つけたという伝説に残されています。

また、上杉家の隠し湯であったという説もあります。室町時代、越後守護職だった上杉房能（1507年松之山天水越で没）には跡取りがなく、1503年に娘の「かみ」に養子をとることになりました。しかし、結婚式間際に「かみ」にはれものができたために祝言を延期し、松之山温泉で湯治して治したとも伝えられています。このころすでに、松之山温泉は傷によく効く温泉として有名だったことがうかがえます。

松之山らしさで地域をアピール

松之山観光協会会長　柳　靖　治　さん

まずは、ひと安心です。1、300mも地中のことですからね。専門家の意見をもとに、掘削候補地を決めましたが、こればっかりは掘ってみないとね。既存の源泉も、年が経つにつれて湯量が減少してきていて、市から旅館などへの温泉の供給が危ぶまれていました。10数年前からの要望がようやく実現しました。

現在、「鷹の湯」を利用している旅館などは12軒。近年の温泉ブームから露天風呂や風呂付き客室など、お客様のニーズも増してくるにつれ、湯の使用量も増えてきています。

松之山の観光は、棚田や美人林などの自然と温泉、それに長い歴史に育まれた文化が貴重な資源です。全国の温泉地間競争が激しくなる中で、これらを生かした「松之山らしさ」をアピールすることで、誘客と交流人口の増加につながるんだと思います。そのためには、他産業との連携や広域化したことによるそれぞれの地域の魅力を加えることが欠かせません。幸いなことに、今回、高温で多量の温泉に恵まれましたが、限りある資源ですから末永く利用できるように工夫しなければならないと思います。また、貴重な温泉の熱エネルギーを使った熱交換システムによる暖房や給水、融雪などに利用していくことも、無公害で環境に配慮した取り組みとして、これからは必要なんじゃないかな。

泉質を確かめる柳さん

年間を通じて観光客が訪れる美人林

100歳おめでとう

～ 今年度市内では15人が仲間入り ～

新潟県と十日町市では、敬老の日に合わせて100歳を迎える皆さんをお祝いしました。今年度、市内では15人が100歳の仲間入りを果たします。これで、市内の100歳以上の高齢者は37人（9月18日現在）になります。

今年度、市内では15人が100歳を迎えます。

9月14日㈮には、田口市長や県十日町地域振興局の元矢健康福祉部長などが15人を訪問して、内閣総理大臣の祝状と銀杯、県知事の祝状と記念品、市長の祝状と祝金を手渡しました。皆さんは元気に出迎え、感謝の言葉や100歳を迎えた感想を述べていました。

新潟県で100歳以上の人は、昨年より123人増え、806人（9月末日の満年齢を基礎とする）となっています。100歳の長寿を迎えた皆さんに学び、これからも多くの人が達者で100歳を迎えることができるように、頑張りましょう！

今年度100歳を迎える皆さん

- 中島ムメさん（上　山）
- 根津ツネさん（袋町中）
- 武田サキさん（諏訪町）
- 斎木スガさん（落之水）
- 中村チヤノさん（岩　瀬）
- 大井カツノさん（寺　尾）
- 村山モトさん（本町6丁目1）
- 仲　ケフさん（宮下町西）
- 米持ハルイチさん（春日町3丁目）
- 池田フジさん（稲荷町1丁目）
- 阿部トイさん（幸　町）
- 生越伊三郎さん（下条栄町）
- 生越キヌさん（諏訪町）
- 中島トシさん（本屋敷）
- 北村セツさん（東善寺）

斎木スガさん（落之水）

1週間に1度はデイサービスのお世話になっていますが、ここ数年大病することもなく足腰もマメで、家の周りの草取りもしています。長生きできたのも皆さんのおかげですて。

北村セツさん（東善寺）

畑が私の健康維持の場、草との会話も楽しいですて。趣味の手まりづくりも毎日の日課。色や模様を考えるのも面白いです。近所の皆さんや家族が大事にしてくれて、とてもありがたいです。

生越伊三郎さん（下条栄町）

昭和63年からおととしまで、三好園へボランティアに行っていましたが、今は腰を痛めて、私がお世話になっています。新聞を読んで、いつまでも社会に関心を持つことが気持ちを若くしていられる秘けつだと思っています。

平成19年度

長寿番付

9月18日現在、市内の満90歳以上の高齢者は1,102人です。番付表では98歳以上の72人を紹介します。（掲載の承諾を得た人のみ掲載しています。）

（9月17日現在の満年齢です）

〈東〉		寿	〈西〉	
名　前	生年月日（年齢・住所）		名　前	生年月日（年齢・住所）
髙橋きよさん	明治36.7.1生〔104歳・川治上町第2〕	横綱	髙橋ヒサさん	明治37.3.4生〔103歳・中仙田〕
根津英作さん	明治37.12.21生〔102歳・高原田〕	大関	服部ミサヲさん	明治38.7.27生〔102歳・上　山〕
林　ナミさん	明治38.9.7生〔102歳・小泉第1〕	関脇	児玉マスさん	明治38.10.24生〔101歳・高原田〕
尾身マスさん	明治39.1.31生〔101歳・鉢第2〕	小結	髙橋セキさん	明治39.2.9生〔101歳・高原田〕
菅村三好さん	明治39.4.7生〔101歳・西寺町〕	前頭1	柳　ツギさん	明治39.7.1生〔101歳・太　平〕
山賀シゲさん	明治39.9.28生〔100歳・小荒戸〕	前頭2	本山カヨさん	明治39.10.22生〔100歳・田麦立〕
小林イトさん	明治39.11.19生〔100歳・西本町2丁目〕	前頭3	上原ハナさん	明治39.12.10生〔100歳・西浦町西〕
山田シゲノさん	明治39.12.12生〔100歳・程　島〕	前頭4	小宮山マツさん	明治39.12.15生〔100歳・下条中央通り〕
山本トシエさん	明治40.1.4生〔100歳・小　出〕	前頭5	若井ミサさん	明治40.1.19生〔100歳・松　代〕
上村ノイさん	明治40.1.20生〔100歳・高原田〕	前頭6	夏井ヨシさん	明治40.2.9生〔100歳・寿町2・3丁目〕
野上いとゑさん	明治40.2.18生〔100歳・高島第2〕	前頭7	津畑ミサさん	明治40.3.31生〔100歳・太田島第2〕
中島ムメさん	明治40.4.16生〔100歳・上　山〕	前頭8	根津ツネさん	明治40.7.25生〔100歳・袋町中〕
武田サキさん	明治40.8.16生〔100歳・諏訪町〕	前頭9	斎木スガさん	明治40.10.3生〔99歳・落之水〕
中村チヤノさん	明治40.11.15生〔99歳・岩　瀬〕	前頭10	大井カツノさん	明治40.12.2生〔99歳・寺　尾〕
村山モトさん	明治40.12.18生〔99歳・本町6丁目1〕	前頭11	仲　ケフさん	明治41.1.2生〔99歳・宮下町西〕
米持ハルイチさん	明治41.1.29生〔99歳・春日町3丁目〕	前頭12	池田フジさん	明治41.2.1生〔99歳・稲荷町1丁目〕
阿部トイさん	明治41.2.6生〔99歳・幸　町〕	前頭13	生越伊三郎さん	明治41.2.6生〔99歳・下条栄町〕
生越キヌさん	明治41.2.10生〔99歳・諏訪町〕	前頭14	中島トシさん	明治41.2.19生〔99歳・本屋敷〕
北村セツさん	明治41.3.20生〔99歳・東善寺〕	前頭15	西片ハルさん	明治41.5.10生〔99歳・太　平〕
山田チヨノさん	明治41.5.18生〔99歳・宮　中〕	前頭16	俵山フジノさん	明治41.6.7生〔99歳・二ツ屋〕
富井ミスさん	明治41.7.1生〔99歳・市之越〕	前頭17	髙橋チイさん	明治41.7.25生〔99歳・本町6丁目1〕
関澤ミツさん	明治41.8.21生〔99歳・倉　下〕	前頭18	湯沢増太郎さん	明治41.8.25生〔99歳・学校町1丁目〕
今藤ミセさん	明治41.9.18生〔99歳・上　野〕	前頭19	髙橋リヨさん	明治41.9.20生〔98歳・宮　中〕
南雲マツさん	明治41.9.22生〔98歳・中屋敷〕	前頭20	雲野トラさん	明治41.10.18生〔98歳・春日町1丁目〕
高野タツさん	明治41.11.5生〔98歳・水沢第1〕	前頭21	小宮山　茂さん	明治41.11.10生〔98歳・北　原〕
富井タキさん	明治41.12.5生〔98歳・馬場第3〕	前頭22	島田チヨノさん	明治41.12.7生〔98歳・川治中町〕
大井正司さん	明治41.12.13生〔98歳・美咲町〕	前頭23	丸山シヅさん	明治41.12.25生〔98歳・中条八幡〕
廣田ジョンさん	明治42.2.6生〔98歳・上　山〕	前頭24	小林カツイさん	明治42.2.10生〔98歳・高田町3丁目西〕
佐藤トメさん	明治42.2.20生〔98歳・高原田〕	前頭25	瀧澤松枝さん	明治42.3.10生〔98歳・小　原〕
由良春次さん	明治42.3.13生〔98歳・上新田第3〕	前頭26	阿部　昇さん	明治42.3.16生〔98歳・田川町1丁目〕
志賀マツさん	明治42.4.17生〔98歳・下川手〕	前頭27	南雲トヨさん	明治42.4.22生〔98歳・西之前〕
南雲チヤウさん	明治42.4.24生〔98歳・上　山〕	前頭28	小川ソカさん	明治42.4.25生〔98歳・上　野〕
瀧澤トラさん	明治42.5.9生〔98歳・四日町第3〕	前頭29	桑原ハツさん	明治42.5.24生〔98歳・田　代〕
樋口トクさん	明治42.6.22生〔98歳・朴木沢〕	前頭30	蕪木倉治さん	明治42.7.22生〔98歳・諏訪町〕
内山ミチさん	明治42.8.5生〔98歳・太　平〕	前頭31	桐生梅治さん	明治42.9.2生〔98歳・高原田〕
高橋サクさん	明治42.9.17生〔98歳・松之山〕	前頭32	真明キクエさん	明治42.9.18生〔98歳・千手上町〕

インフルエンザの予防接種のご案内

今年もまた、インフルエンザの季節がやってきます。インフルエンザにかかると、38度以上の発熱や、頭痛・関節痛などの全身症状が現れます。抵抗力の弱い高齢者やお子さんなどは、肺炎や気管支炎などを併発することもあります。

インフルエンザの発病及び重症化の予防策として予防接種があります。高齢者は例年どおり一部負担金のみで受けることができます。また、今年度から、小学６年生以下のお子さんの予防接種費用を減額することになりました。

●高齢者インフルエンザ予防接種について

●**対象者**：①市内に住所があり、接種日現在65歳以上で接種を希望する人。②市内に住所があり、接種日現在60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に障害（障害者手帳1級程度）がある人、またはヒト免疫不全（HIV）ウイルスによる免疫の機能に障害がある人で接種を希望する人。

●**申込期限・申込方法**：10月31日㈬までに委託医療機関に直接申し込んでください。接種日などは医療機関から説明を受けてください。

●**接種期間**：10月中旬から（医療機関に確認してください）。
※流行時期や接種の効果などから、12月中旬までに接種を受けましょう。

●**委託医療機関**：市内の各医療機関、津南病院、石川医院、古藤医院（津南町）、藤巻医院（小千谷市）
※これ以外の医療機関は、健康支援課に問い合わせてください。

●**接種回数**：１人につき１回

●**接種料金（個人負担分）**：1,050円（医療機関の窓口で支払ってください。それ以外の費用は市が負担します）なお、生活保護世帯の人は無料です。

●**その他**：
・予防接種を受けることについて、接種希望の意思確認ができない人は制度の対象になりません。
・病気や体調などにより予防接種を受けられない場合があります。申し込んだ医療機関で予診を受けてください。

●小児インフルエンザ予防接種費用の減額について

今年度から、小学６年生以下のお子さんは、１回につき1,000円安い料金で予防接種を受けることができます。

●**対象者**：市内に住所があり、接種日現在小学６年生以下で接種を希望する人。

●**申込期限・申込方法**：10月31日㈬までに実施医療機関に直接申し込んでください。接種日などは医療機関から説明を受けてください。

●**接種期間**：10月中旬から（医療機関に確認してください）。
※流行時期や接種の効果などから、12月中旬までに接種を受けましょう。

●**実施医療機関**：市内の各医療機関、石川医院、古藤医院（津南町）、藤巻医院（小千谷市）
※これ以外の医療機関では、費用の減額を実施していませんのでご注意ください。
※十日町病院がかかりつけ医（受診中）の人は主治医に相談してください。受診中でない人は受付できません。

●**減額が受けられる接種回数**：１人につき２回まで

●**減額内容**：各医療機関で設定している接種料金から1,000円が減額されます。減額後の料金を医療機関の窓口で支払ってください。

●**その他**
・予防接種を受けることについては医師とよく相談し、希望する場合のみ接種を受けてください。
・病気や体調などにより、予防接種を受けられない場合があります。申し込んだ医療機関で予診を受けてください。
・申し込みのときに、対象者であることを医療機関に伝え、接種料金の支払いの際に1,000円の減額を受けてください。
・健康支援課の窓口での減額分の払い戻しの手続きは行いませんので注意してください。

●日常生活では、こんなことに気をつけましょう!!

予防接種でインフルエンザの感染を全て防げるわけではありません。まずは、日ごろからの健康管理が大切です。

【予防のポイント】

①できるだけ人混みを避け、外出時にはマスクをつけましょう。②外出後は、うがいと手洗いをしましょう。③室内では加湿器などを使い、空気の乾燥を防ぎましょう。④普段から睡眠を十分にとり、バランスのよい食事をしましょう。

●問合せ：健康支援課母子保健係　☎757-3719（内線122）

「老人保健」の届出・申請を忘れずに！

次の場合には「老人保健」の届出・申請をしてください

加入医療保険に変更があったとき

速やかに市に届け出てください。変更前の医療保険証で医療機関で受診しているときは、変更があった月内に変更後の医療保険証を医療機関の窓口に提示してください。

【届出に必要なもの】
・変更後の医療保険証
※国保からの移行者は国保の保険証も必要です

75歳になる前に老人保健に該当するとき

65歳以上で、次のいずれかに該当する人は、75歳到達以前でも老人保健の該当になります。

①身体障害者手帳の交付を受けている人で１～３級に該当する人、下肢障害で４級の１・３・４号に該当する人、音声機能・言語機能の４級に該当する人

②国民年金法による障害基礎年金を受給している人で、身体・精神障害の１・２級に該当する人

③障害年金は受給していないが精神障害の程度が１級または２級と同程度であると判断できる人（重度の認知症含む）、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害に該当する人

【申請に必要なもの】
①に該当する人＝身体障害者手帳、医療保険証
②に該当する人＝障害年金の受給が確認できる年金証書、医療保険証、身体障害者手帳または精神障害者手帳
③に該当する人＝医師の診断書、医療保険証

高額医療費の支給を受けるとき

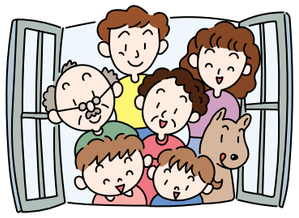
市民税の課税状況などにより世帯ごとに決まっている負担限度額（１か月）よりも、医療機関で支払った医療費が多い（高額医療）場合は、老人保健から払い戻しが受けられます。初めて該当する人には市から通知を出しますので申請に来てください。

【申請に必要なもの】
・医療受給者証　・医療保険証
・振込先口座控

75歳到達者へ老人医療受給者証を交付します

10月１日から75歳に到達する人は、老人保健の対象者となり、高齢受給者証から老人医療受給者証に変更になります。該当者には、前月末までに申請書・受給者証を郵送します。申請書に必要事項を記入し返送してください。老人医療受給者証の使用は、75歳に該当する日の属する月の翌月（ただし、その日が月の初日である時はその日の属する月）からです。

また、平成20年４月１日から後期高齢者医療制度が始まることにより、老人保健制度該当者全員が、新制度に移行することになります。



●問合せ：介護国保課国保係　☎757-3735（内線165）

2007夏 越後妻有大地の祭り 実績報告

この夏開催された「2007夏越後妻有大地の祭り」の33日間の入込み数を報告します。

◆全体入込み数　23,541人

◆空家作品鑑賞者数　5,854人

	十日町エリア			松代エリア	
鑑賞者数	「胞衣 みしゃぐち」「うぶすなの家」（願　入）975人	「安堀雄文記念館」「妻有田中文男文庫」（上新田）540人	「名ケ山写真館」（名ケ山）465人	「繭の家－養蚕プロジェクト」（蓬　平）445人	「LIFE works ＋みどりの部屋プロジェクト」（仙　納）295人
	松代エリア			**松之山エリア**	
鑑賞者数	「脱皮する家」（星　峠）988人	「影(ei)/来し方行く先」「フロギストン」（室　野）368人	「TIRAMI SU 3 私を持ち上げて－どうにかして」（桐山）194人	「夢の家」ほか（上　湯）659人	「最後の教室」（東　川）925人

◆ステージ入館者数　12,477人

入館者数	越後妻有交流館キナーレ 1,390人	光　の　館 826人	まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」 5,573人	「森の学校」キョロロ 4,688人

◆その他の参加者・来訪者数　5,210人

イベント・ワークショップ・里山かくれんぼ	3,363人
越後妻有こどもサマーキャンプ	8人
案内所（十日町駅・まつだい駅・津南町）	1,839人

◆定期観光バス「里山アートツアー」乗客数　166人

北回りコース（５回運行）	82人
南回りコース（５回運行）	84人

数々のイベントやワークショップが行われた「脱皮する家」(星峠)

空手の全国大会で入賞！

7月28日㈯・29日㈰に大阪府立体育館で行われた剛柔流の全国空手道選手権大会で、中條美月さん（川西中2年・吉田空手教室）が中学生女子形の部で見事準優勝を果たしました。中條さんは、「大会ではリラックスして演武ができました。今回は流派の大会でしたが、今度は流派にかかわらない全国大会で入賞したいです」と話していました。

十日町市新商品等開発支援事業 採択事業決定！

十日町市新商品等開発支援事業は、市内の中小企業者などによる新商品開発に向けたアイディアや企画を、形（試作品）にするまでの経費の一部を補助するものです。今年度採択事業の申請者と事業テーマをお知らせします。

【採択事業】……１件

〈申　請　者〉有限会社 井上商店

〈事業テーマ〉「世代をつなぐ着物・帯収納袋」

※審査員：６人（市長、商工業関係団体、専門家ほか）

〔申請者コメント〕

現在、着物収納袋は不自由な点が多く、繊維である着物を収納し保存するには不十分だった。コンセルヴェは「蒸れにくく」、「劣化せず」、「虫に喰われない」といった特徴の着物・帯高級収納袋であり、お客様に長く着物を愛用していただき、安心して保存収納して欲しいという気持ちが込められている。

参加者募集！ 平成19年度 十日町市施設見学会

市民の皆さんから広く十日町市を知ってもらうため、施設見学会を開催します。雪を利用して米や山菜などを貯蔵する「雪室」を備えた仙田体験交流館キラリをはじめ、秋の行楽にむけた観光施設など、各地域の主な施設を見学します。

◆期　　日　10月19日㈮（松之山・中里経由コース）
10月27日㈯（松代・川西経由コース）

◆対象・定員　十日町市民・各回先着40人

※10人に満たない場合は開催しません。

◆参 加 費　2,000円（当日徴収、昼食代・入館料含む）

◆見学施設　十日町市中央学校給食センター（19日のみ）、川西支所、仙田体験交流館キラリ、まつだい農舞台（昼食）、大棟山美術博物館、清津峡、うぶすなの家（27日のみ）、ＪＡ花卉・野菜集荷センター（27日のみ）

※各日とも、営業日の都合からコースが異なります。

行　程（予定）

※天候などにより変更になることがあります

▼10月19日㈮（松之山・中里経由コース）

松之山支所（午前８時10分発）→中里支所（８時40分発）→十日町駅東口（９時00分発）→中央学校給食センター→川西支所→仙田体験交流館キラリ→まつだい農舞台（昼食）→大棟山美術博物館→清津峡→中里支所→十日町駅東口（午後４時20分着）→松之山支所

▼10月27日㈯（松代・川西経由コース）

松代支所（午前８時15分発）→川西支所（８時45分発）→十日町駅東口（９時00分発）→うぶすなの家→川西支所→仙田体験交流館キラリ→まつだい農舞台（昼食）→大棟山美術博物館→ＪＡ花卉・野菜集荷センター→清津峡→中里支所→十日町駅東口（午後４時40分着）→川西支所→松代支所

▼申込み・問合せ

10月12日㈮までに、総務課広報広聴係　☎757-3112

はかりの定期検査を受けましょう

取引や証明に使う「はかり」は、2年に一度の定期検査を受けることが義務付けられています。対象者は必ず受検してください。

【検査対象となる「はかり」】

手動天秤はかり、等比皿手動はかり、不等比皿手動はかり、棒はかり、台手動はかり、直線目盛の指示はかり、直線目盛以外の指示はかり、手動指示併用指示はかり、電気抵抗線式はかり、誘電式はかり、電磁式はかり、分銅やおもりなど

【検査対象外の「はかり」】

家庭用のはかり、取引や証明に用いないはかり

▼**注意**＝家庭用はかりや、不合格のはかりを取引や証明に使用した場合、罰則の対象となることがあります。受検者には事前に連絡してありますが、検査の対象となるか不明のときは問い合わせてください。

▼**問合せ**＝産業振興課商工振興係　☎757－3139

＜定期検査日程表＞

期　間	受付時間	検査会場	検査実施の区域
9月27日㈭	9:00～11:30	市民体育館	本町１・２丁目、本町東１、本町西１、袋町全域、十日町栄町、高田町全域、錦町全域、西本町全域、春日町１・２・３丁目、寿町全域、丸山町、昭和町全域、西寺町、七軒町、泉町、加賀糸屋町、関口樋口町、駅通り、西浦町東、西浦町西、千代田町、八幡田町、諏訪町、水野町、下川原町、若宮町、神明町、学校町１・２、田中町全域、宮下町東、宮下町西、川原町、上川町、田川町全域、島、江道、猿倉、津池、菅沼、大池、十日町赤倉
	13:00～15:30		
9月28日㈮	9:00～11:30		
10月１日㈪	13:00～15:30	水沢公民館	水沢地区全域
10月２日㈫	9:00～11:30	陸上競技場	中条地区（本町７丁目全域、新座全域を除く）
	13:00～15:30	下条公民館	下条地区
10月３日㈬	9:00～11:30	市役所中里支所（裏車庫）	中里地域
	13:00～15:30		
10月４日㈭	9:00～11:30	市役所松之山支所（車　庫）	松之山地域
	13:00～15:30		
10月５日㈮	9:00～11:30	吉田地区就業改善センター	吉田地区全域
10月９日㈫	13:00～15:30	川治公民館	川治地区（錦町全域、春日町１・２・３丁目、高田町４・５・６丁目及び寿町全域を除く）六箇地区全域
10月10日㈬	9:00～11:30	市役所松代支所（車　庫）	松代地域
	13:00～15:30		
10月11日㈭	9:00～11:30	市役所川西支所（書庫兼車庫棟）	川西地域
	13:00～15:30		
10月12日㈮	9:00～11:30	総合福祉センター（サンクロス十日町）	本町３・４・５丁目、本町６丁目全域、本町７丁目全域、新座全域、稲荷町全域

まつだいステーション

松代支所
☎597-2220

めざそう"おたっしゃ"生活！

松代地域の介護予防事業

松代地域では、『安心して住み続けることができる私のふるさと"まつだい"』をめざして、6月から「おたっしゃ会」「おたっしゃ介護予防講座」「おたっしゃ公開講座」の事業に取り組んでいます。これらの事業は、住み慣れた地域や自宅で安心して暮らしたいという多くの人たちの願いをサポートすること、一人ひとりが健康を自覚し努力することを目的に行われるものです。

8月28日㈫、苧島集落センターで「おたっしゃ会」が行われ、14人の高齢者が参加しました。参加者たちは、健康運動指導士の石田雅子さんから足腰を丈夫にする体操や脳を活性化する運動の実技指導を受け、時折笑顔も見せながら楽しそうに身体を動かしていました。参加した70代の女性は、「たまに身体を動かすと痛てぇども、大勢でやるとおもしいの。今日はいいことを教えてもらって得したての」と話していました。

「おたっしゃ会」は、一人でも多くの人から介護予防のための実技や基礎知識を学び、毎日の生活に取り入れてもらうため、全集落を対象に34会場を巡回しています。10月・11月には残りの17集落で開催しますので、気軽に参加してください。

松代の自然

コマツナギ

7月も終わりに近づいたある日、生まれ育った千年集落に立ち寄りました。幼いころを思い出しながら、小学校の通学路であった旧道（廃道跡）の近くを通ってみました。悪童時代に通っていた様相とはすっかり違ってしまい、今は昔という感じがします。

集落の外れの家のそばで、マメ科のハギの花に似た「コマツナギ」が花盛りでした。茎が木質で丈夫なので、「駒（馬）をつなげておかれる」という意味の名です。この辺にはあまりなく、松之山の兎口温泉近くと森の学校キョロロ付近で見ただけでしたが、生家の近くに生えているとは奇遇です。これからの時期はハギの花が方々に咲くので見間違えられやすいのですが、よく見ると花が穂のように立っているのでその差が分かります。

故郷は変わらないにこしたことはありませんが、年々歳々変わってゆくのが運命。

（文と写真　高橋八十八）

「蒲生プロジェクト」始まる

蒲生集落は、人口166人のうち65歳以上が109人（19年7月末現在）と、松代地域の中でも高齢化が進んでいます。早稲田大学の郊外施設があるので、以前から早稲田大学との交流は盛んでしたが、今年から住民と早大生が知恵を出し合い、棚田などの自然環境保全や集落の活性化を目的とした「蒲生プロジェクト」を始動させました。今年度は集落の紹介マップやホームページの作成が計画されており、8月23日㈭～25日㈯には共同で地域資源調査を行いました。学生代表の増住恭平さん（20歳）は、「蒲生集落が将来にわたり存続できるように、少しでも力になりたい」と抱負を語りました。

10月下旬には集落の人たちが早稲田大学の「稲門祭」に参加し、蒲生のＰＲを行う予定です。

地域資源調査のようす（雪割草栽培）

なかさとファンクラブ通信

中里支所
☎763-3111

「ポチョムキン」でお茶会

2007夏越後妻有大地の祭りのイベントとして、9月2日㈰、倉俣の大地の芸術祭作品「ポチョムキン」で大地のお茶会が行われました。

厚い鉄で造られた24畳ほどの部屋を茶室に見立て、上原弘子さん（上山・63歳）を中心としたお茶の愛好家たちが約100人の来場者をもてなしました。訪れた人たちは、釜川のせせらぎとけやきの木陰に吹くさわやかな秋風の中で、一風変わった空間の演出を楽しみながら本格的なお茶を味わっていました。

お盆の楽しい一日
清田山自然運動公園まつり

8月15日㈬、お盆の恒例行事となった清田山自然運動公園まつりが開催され、帰省客や地元住民など約1,000人が訪れました。

人気の「うなぎのつかみ捕り」では、子どもたちが悪戦苦闘し全身ずぶぬれになりながらも大きなうなぎをゲットするなど、会場は活気にあふれました。ほかにも、フリスビーの的当てゲームや里山かくれんぼ（カンけり）、福まき、宝探しなどが行われ、参加者たちは童心に返ってお盆の一日を楽しんでいました。

工房なかさと5周年記念夏まつり

8月19日㈰、厳しい残暑の中、田中の『サポートセンター工房なかさと』で開館5周年を記念した夏まつりが開催されました。当日は、ボランティアによる出店やフリーマーケット、DVDの上映会、もちつき、原爆写真展などが行われ、工房なかさと関係者や近所の人たちなどでにぎわいました。フィナーレを飾った大ビンゴ大会では、軽妙な司会進行のもと、大人も子どもも一喜一憂しながら景品をもらい楽しんでいました。

この夏まつりの参加チケット代やフリーマーケットの売り上げの一部は、中越沖地震の義援金として被災地に寄付されました。

安心して下校してネ

子どもたちの安全を地域で守ろうと、8月30日㈭、倉俣小学校（若山知信校長）でスクールガードボランティア発会式が行われました。

若山校長は、「『イカ・の・お・す・し』（ついて行かない・乗らない・大きな声をだす・すぐ逃げる・知らせる）を守ってください」と標語を確認。ボランティアに認定された保護者や地域住民など8人は、中里地区自治防犯協会から寄贈された防犯ベストと帽子を身に付け、児童たちに自己紹介を行いました。ボランティアを代表して鈴木和雄さん（倉俣・59歳）は、「私たちが見守っていますので、安心して登下校し、大きく育ってください」と児童にあいさつをしました。

吉田中学校３年Ａ組 ㉗

１年生のときからずっといっしょに過ごしてきた33人の仲間たちが、最後の１年をどう過ごすかという気持ちを込めて掲げたクラス目標は「ウルトラ伝説　最終章！！残せ　語り継がれる我等の足跡！」。昨年に引き続き行なわれる全校演劇は、３年生にとって今年は集大成の年。その足跡を残すべく、気持ちをひとつに、気合いを入れ全力投球です！

柳翔馬　尾身好美さん――今年の体育祭のときは、競技や入場行進で新しい試みに挑戦しました。下級生を指導するのは大変でしたが、根気よく繰り返し話合いを持つことでうまくいきました。今は、全校演劇に取り組んでいます。上演後に大きな拍手をもらったときの達成感、満足感は最高です。全校演劇は、これから先もずっと続けていってほしいです。

遠藤勇人先生――学習にしても活動にしても、自分たちで考え行動し反省する力のある生徒たちです。お互いの良い所を知っているし、いろいろな場面で頑張れる生徒がいる。皆には、中学生の時間は決して戻ってこない。だから一日一日を大切な1ページにしていってほしいと思いますね。そして、これから楽しく青春してほしいなあ。

トキめき新潟国体冬季大会500日前・インターハイ100日前イベント

元気はつらつポールウォーキングin吉田

インターハイやトキめき新潟国体冬季大会スキー競技会など全国大会が開催されるコースを歩きます。ポール（ストック）を持って野山を駆け巡るポールウォーキングは、身体レベルを問わずだれでも気軽にできる北欧生まれのスポーツです。目的にあわせて運動強度が調節できるため、自分にあったレベルで心地よい汗を流すことができます。スポーツの秋、白き冬の大地で選手たちが熱戦を繰り広げる前に、色づく秋の里山でさっそうと風を感じてみませんか。

◆**日　時**：10月14日㈰午前８時30分～　◆**参加費**：無　料
◆**会　場**：十日町市吉田クロスカントリー競技場
（雨天時：吉田ふれあいスポーツセンター）
◆**講　師**：堀米光男氏・藤本邦夫氏・服部正秋氏
◆**内　容**：実技講習後に吉田クロスカントリー競技場Ａ・Ｂコース内をグループに分かれて約２時間歩きます
※女子レスリング世界選手権代表選手が参加予定です
※終了後に飲食サービスやお楽しみ抽選会があります

Photo-EXEL/Mikko Harma

◆**申込み・その他**
①当日申込みです。午前９時までに受付を済ませてください
②ポールは無料で貸出します。持っている人は持参してください
③雨天時は内容が変更となります（屋内でのポールウォーキング講習会や講演会などを予定）
◆**問合せ**：トキめき新潟国体冬季大会等十日町市実行委員会事務局（十日町市国体準備室内）
☎752-3103　FAX752-3193　E-mail：th-kokutai2009@city.tokamachi.niigata.jp

お～い！昔〈二十七〉

「龍王池」の巻（枯木又）

今からずーっと昔のこと。枯木又に龍王池という大きな池があり、龍王さまという大蛇がすんでいました。池の近くを通ると引きずりこまれてしまうというので、村人はめったに近づきませんでした。

あるとき、上田荘（現南魚沼市）で正眼寺という寺を建てることになり、龍王池のほとりにある大ケヤキを切らせてほしいと、重立（おもだ）ちが願いに来ました。枯木又の衆はたんまげて、「どっけのたたりに遭うかわからね」と承知しませんでした。ところが重立ちは、「いや、木を切って明るくすれば龍王様も喜ぶし、ケヤキがお寺の柱や梁（はり）になればお前さんがたも極楽往生間違いなしだ」と言葉たくみに説得し、とうとうケヤキを切ることになりました。

間もなく大勢の木こりが来てケヤキを切り始めました。ところが幾抱えもある大木なので一日では切り終わらず、翌日続きを切りに行ってみると、前の日にノコギリを入れた切り口があとかたもなくなっています。「こら、一日で切ってしまわねとダメだな」と、木こりたちは応援を頼んで一気に切り倒し、その日のうちに運び出してしまいました。正眼寺は落成しましたが、重立ちは不思議な煙に巻かれて死んでしまいました。

ある晩、正眼寺の和尚が寝苦しさに目をさまし、外に出てみると、酒だるほどの太さの大蛇が寺のまわりを七回り半も巻き付いていました。和尚は腰が抜けるほどびっくりしましたが、気を取り直し、「無断で木を切ったのは誠に申し訳ない。八大龍王大権現の称号を差し上げるのでお許しを」とわびると、大蛇は煙になって消えていきました。

その後、枯木又では龍王池の水を引いて新しい田を作ることになり、通水しようと池に行ってみると池は一夜のうちに干上がっていました。「こら、龍王さまのたたりだ」と気がついた村人は、龍王さまをまつった石のほこらを村の上（カミ）に移し、毎年９月に盛大な祭りを行うようになりました。

それからは、龍王さまのたたりがなくなったばかりか、日照りに雨を恵んでくれるようになりました。近年でも、雨乞いで何度も雨を呼ぶことができました。

なじょも、なじょも

その27

副市長　丸山俊久

まちのダイジンガー

夏の初めの夕暮れどき、国宝火焔型土器の出土地（中条笹山）から信濃川方面へ歩いていた。「いい景色ですね」陶芸家の吉田明さんの声が聞こえた。自分には見慣れたものであるが、のどかな妻有の夕景を楽しみながらごいっしょした。

本年３月で長い歴史の幕を閉じた野中小学校を活用し、「妻有焼の里づくり」が進められています。地域の皆さんが再び通う「学びの楽校」としても期待されています。事業の推進には、新潟県の応援もお願いすることになっています。また十日町市博物館の夏期特別展で、市内出土の縄文土器と吉田さんの作品が展示されました。吉田さんは、市の博物館をお気に入りのようで、ご自分の作品との相性の良さも感じられているようでした。この妻有の土で作られた作品の数々は、見学した皆さんの心に響くものがあったのではないでしょうか。

十日町市には多くの優れものがあると言われ、一方ではそれを生かしきれていないとも指摘されています。観光・交流への取り組みを強化すべきとの声も年々高まっています。私はこの観光分野などへの取り組みは、まずは挑戦するという姿勢が必要ではないかと感じています。一般に行政は「冒険的？なもの」はなじみがなく、特に来年度以降の予算が伴うことになると、民間企業とのスピード感の差にとまどってしまいます。

乱暴なことは避けるとして、分野によっては行政や団体、業界が意気投合し、とにかくやってみるか！…というくらいの大胆さや気合も必要だと感じています。

ところで森の学校キョロロの「ダイジンガープロジェクト」さて何でしょう。（詳しくはキョロロへ）これからもいろいろな取り組みが行われます。

GUIDE

お知らせ・ガイド
市役所 TEL 757-3111

催し

【双子ちゃんの親子のつどい】

日ごろ感じていることや育児の工夫など情報交換をしてみませんか。●**日時**＝10月26日㈮午前10時～11時30分●**会場**＝十日町保健センター●**参加費**＝無料※お子さんの飲み物などは各自で持参してください●**申込み・問合せ**＝10月19日㈮までに健康支援課母子保健係（内線123）

【はぐくみのまちづくり運動 家庭教育講座】

【「食」で、あなたの子どもをすこやかに】「食（たべる）」ことの大切さを見直し実践するための栄養士などによる食育講座です。どなたでも参加できます。●**日時・会場**＝①10月3日㈬午後7時30分～飛渡第一小学校②10月15日㈪午後7時～中条小学校③11月22日㈭午後1時30分～十日町小学校④11月29日㈭午後7時30分～東小学校⑤12月13日㈭午後2時20分～西小学校※③は保護者・児童参加型のオープンスクール

【思春期をよりよく過ごすために】親子関係などの悩みを解消するための郡市内の寺院住職などによる思春期家庭教育講座です。どなたでも参加できます。●**日時・会場**＝①10月12日㈮午後7時30分～水沢中学校②11月4日㈰午前9時30分～吉田中学校③11月20日㈫午後7時30分～南中学校④12月2日㈰午後1時50分～中条中学校⑤12月4日㈫午後7時30分～中央公民館●**参加費**＝無料●**問合せ**＝中央公民館（☎757―5011）

【人権啓発講演会】

世代や地域、立場を超えてつながる楽しさ、人権の大切さについて考えてみませんか。●**日時**＝10月4日㈭午後7時～●**会場**＝千手中央コミュニティセンター※駐車場が狭いためできるだけ相乗りで来てください●**入場料**＝無料●**内容**＝講演「差別っていったいなんやねん？～若者からのメッセージ～」川口泰司氏（山口県人権啓発センター事務局長）※同和問題の現状から語ります●**問合せ**＝学校教育課（内線312）

【第38回中魚沼郡・十日町市錦鯉品評会・即売会】

●**日時**＝10月19日㈮午前8時30分（一般公開は正午）～午後3時●**会場**＝JA十日町本店●**問合せ**＝農林課農業振興係（内線248）

【きのこ鑑別講習会】

●**日時**＝10月4日㈭午前9時30分～午後2時※送迎バスは午前8時40分市役所本庁発●**会場**＝森の学校キョロロ周辺●**参加費**＝無料※きのこ汁無料サービス●**申込み・問合せ**＝市民生活課環境政策室生活環境係（内線1258）川西支所市民生活課生活環境係（☎768―4956）中里支所市民生活課（☎763―2513）松代町商工会（☎597―2006）松之山商工会（☎596―2174）

【きのこ講習会】

きのこを探し、あとで名前や食べられるかどうかなどをきのこ博士が鑑定するきのこの勉強会です。●**日時**＝10月7日㈰午前9時～午後2時●**会場**＝大厳寺高原●**参加費**＝大人2,500円、小・中学生1,500円（昼食代・講習会費用・イベント保険料含む）●**定員**＝先着50人※要予約●**申込み・問合せ**＝10月3日㈬までに松之山観光協会（☎596―3011）

【市街地探訪】

現在研修中の十日町観光ガイドの会会員による市街地の魅力あふれるガイドツアーです。●**日時**＝10月27日㈯午前9時～午

平成19年度 博物館秋季特別展

残された雪国の記憶

― 雪国の暮らしを写す ―

十日町市博物館・トミオカホワイト美術館・鈴木牧之記念館が『雪』をテーマに姉妹館提携を結び、今年で15周年を迎えました。

今回の特別展は、「雪とともに…」という統一テーマのもとに、各館それぞれの視点で雪の写真を中心とした展示会を共同開催します。

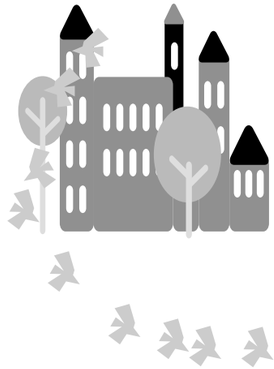
十日町市博物館では、雪国独特の暮らしと伝統的行事の写真で構成し、生活に密着した民具を添えて、雪国の暮らしに根差した生活文化にせまります。

●**期　日**：10月6日㈯～11月4日㈰午前9時～午後5時
（入館は午後4時30分まで）
●**観覧料**：300円（団体250円、中学生以下無料）
※団体は20名以上
●**休館日**：10月9日㈫、15日㈪、22日㈪、29日㈪
●**問合せ**：博物館（☎757-5531）

※トミオカホワイト美術館（☎025-775-3646）、鈴木牧之記念館（☎025-782-9860）でも同時期に特別展を開催しています。詳細は各館にお問合せ下さい。

防災意識を持つきっかけに

9月16日㈰、川西支所駐車場で第18回消防ひろばが開催され、真夏のような強い日差しの中、多くの親子連れでにぎわいました。ひろばでは、ミニ消防車コーナーや消火器体験コーナーなどさまざまな催しが行われ、地震の揺れを体験できる起震車コーナーでは、学校で教わったとおりに机の下に潜り込む子どももいました。また、救助隊アトラクションでは、ロープを使った救助訓練が実演され、救助隊員が地域活性化センター3階からロープを伝い壁を降りてくると、見守っていた観客からは歓声が上がり、隊員たちに大きな拍手が送られました。南新田町から訪れた女性は、「暑いですが、ミニ消防車に乗ったりして子どもが楽しんでいるのでよかったです」と話していました。



まちの話題 TOWN TOPICS

このコーナーは、まちの話題や活動などを紹介しています。情報がありましたら、総務課広報広聴係（☎757―3112内線213）へ、お気軽にお寄せください。

tokamachi topics

古文書をとおして交流を

9月7日㈮、情報館を会場に、十日町市古文書整理ボランティアと長岡市資料整理ボランティアグループの交流会が行なわれました。両グループは、中越大震災で被災した古文書などの歴史的資料を、後世に伝え活用できるよう整理・保存することを目的に誕生したもので、現在、十日町市では約80人が登録し、作業参加延べ人数は3,300人を超えています。情報交換と親睦を深めようと企画された交流会も今年で2回目。この日は、津南町の古文書同好会も加わり、51人が2チームに分かれ、仙田村文書や宮中村文書、結東村文書の目録作成作業にあたりました。

縄文に思い　川治小で野焼き

9月4日㈫、川治小学校（池田隆校長）グラウンドで野焼きが行われ、6年生52人が自ら制作した土器を一日かけて焼き上げました。総合的な学習として5年前から行われているもので、粘土採取から精製、土器作り、乾燥、焼き上げまでを一貫して実施。学年主任の柳れい子先生の指導のもと、児童たちはまだ熱い土器を歓声をあげながら取り上げていました。伊藤龍児さんは「縄文人になったつもりで作った」、中村莉子さんは「煮物やみそ汁を入れてみたい」と満足そうでした。

後3時●**会場**＝十日町駅周辺（石彫や博物館など）●**参加費**＝1、000円（昼食・施設見学料込み）●**定員**＝先着20人●**申込み・問合せ**＝10月15日㈪までに十日町観光協会（☎757―3345）

やきもの美術館「うぶすなの家」第2回展「酒器展」

市川良夫、大澤恒夫、原憲司など12人の陶芸家の多種多彩な酒器展です。●**日時**＝10月6日㈯～11月25日㈰の土・日・祝日午前10時～午後4時●**会場**＝やきもの美術館「うぶすなの家」●**入場料**＝500円●**問合せ**＝まつだい農舞台事務局（☎595―6310）

市民の句碑公園俳句大会

●**日時**＝10月8日（体育の日）受付午前9時30分～10時●**会場**＝句碑公園、清竜寺●**参加費**＝無料●**問合せ**＝川西観光協会（☎768―4951）

ひだまりプール水中体操教室参加者募集

●**日時**＝10月4日㈭～12月20日㈭の毎週木曜日午前9時45分プール集合～11時15分（全12回）●**会場**＝ひだまりプール●**対象**＝市内在住で65歳以上の人●**参加費**＝入館料500円（各回）と保険料800円（全12回分一括）※受講料は無料●**定員**＝先着30人●**申込み・問合せ**＝ひだまりプール（☎768―4880）

マイカー点検教室

車のトラブルを防ぐ手軽なカーケアの講習会です。無料点検・整備相談も行います。●**日時**＝10月6日㈯午後1時30分～4時（受付1時～1時20分）●**会場**＝十日町交通センター●**参加費**＝無料●**定員**＝先着30人※参加者にプレゼントあり●**申込み**＝近くの自動車整備工場●**問合せ**＝県自動車整備振興会長岡支所（☎025―22―1112）

2007ワンワン運動会inベルナティオ

愛犬と参加しませんか。●**日時**＝10月8日（体育の日）午前10時～午後2時●**会場**＝ベルナティオあてま収穫祭特設広場●**参加費**＝1匹500円●**申込み**＝当日現地●**問合せ**＝県動物愛護協会十日町支部（十日町保健所内☎757―2707）

人権啓発キャラバン にじまるが行く！人権ハート回収大作戦

人権啓発号にじまるに乗ったキャラバン隊が小学校を訪問し、「心のメッセージ」が書かれたハートのかけらを集めます。訪問した学校には人権の樹（コブシ）が植えられます。●**日時**＝10月2日㈫午後1時～2時●**会場**＝水沢小学校※参加自由●**問合せ**＝県福祉保健部福祉保健課人権啓発室（☎025―2805―5181）

吉田中・南中吹奏楽部合同演奏会

●**日時**＝10月6日㈯午後2時～（開場1時30分）●**会場**＝市民会館●**入場料**＝無料●**曲目**＝「パイレーツ・オブ・カリビアン」「水戸黄門」ほか●**問合せ**＝吉田中学校・小林（☎752―2878）

介護者教室＆家族交流

●**日時**＝10月13日㈯午後7時～9時●**会場**＝特別養護老人ホーム三好園●**参加費**＝200円●**内容**＝介護者のための運動教室（転倒・腰痛予防体操）、懇談会●**申込み・問合せ**＝10月7日㈰までにデイサービスセンター三好園（☎756―2106）

生誕地まつり コモ通り駅弁大会

「峠の釜飯」はじめさまざまな駅弁を販売します。フリーマーケットも同時開催します。●**日時**＝10月14日㈰午前11時～（売切れ次第終了）※駅弁は前売りもします●**会場**＝コモ通り歩行者天国●**問合せ**＝青山商店（☎752―2191）

読み聞かせの会どんぐり 聞かせ屋けいたろうの野外絵本ライブ

路上や喫茶店などさまざまな場所で読み聞かせをしているけいたろうさんのライブです。●**日時**＝10月6日㈯午後2時～3時●**会場**＝キナーレ●**対象**＝幼児・小学生●**参加費**＝無料●**問合せ**＝春日※夜のみ（☎757―626 1）

十日町おやこ劇場おはなしてんこもり

絵本の読み聞かせをします。●**日時**＝10月6日㈯・13日㈯・20日㈯午前10時30分～11時30分●**会場**＝加賀書院（市役所通り）【〝こころ座〟風間操さんとお喋りの会】●**日時**＝①9月30日㈰午後7時30分～9時②10月1日㈪午前10時30分～12時●**会場**＝①中央公民館②サンクロス●**問合せ**＝加賀書院（☎752―2114）

GUIDE 募集

環境フェア（不用品代理販売会）不用品募集

11月3日（文化の日）にキナーレで行われる環境フェアで、家庭で眠っている不用品を代理で販売します。●**不用品受付日時**＝10月25日㈭午前9時～午後3時●**受付方法**＝不用品に希望価格を付けて市民体育館に持参●**その他**＝①売上金の20％を手数料として差し引きます②原則として残品の返却はしません③衣類は新品か新品に近いものをお願いします●**問合せ**＝十日町市消費者協会（市民生活課環境政策室生活環境係内　内線158）

総合体育館インストラクター助手募集

19年11月1日付けの職員を募集します。●**募集人数**＝1人●**応募資格**＝昭和50年4月1日以降生まれで、スポーツに関心があり健康な人●**業務内容**＝トレーニング室インストラクター助手（市体育協会パート職員を兼務）●**勤務時間**＝週25時間程度で変則勤務有り●**時給**＝840円（有資格者900円）●**試験方法**＝面接●**申込み・問合せ**＝10月15日㈪までに、履歴書をスポーツ振興課（☎752―4377）に提出

十日町市体育協会パート職員募集

19年11月1日付けの職員を募集します。●**募集人数**＝1人●**応募資格**＝昭和50年4月1日以降生まれで、スポーツに関心があり健康な人●**業務内容**＝一般事務（インストラクター助手業務を兼務）●**勤務時間**＝週20時間程度で変則勤務有り●**時給**＝840円●**試験方法**＝面接●**申込み・問合せ**＝10月15日㈪までに、履歴書をスポーツ振興課（☎752―4377）に提出

小松原登山道整備ボランティア募集

●**日時**＝10月20日㈯・21日㈰午前6時集合～午後4時※雨天決行●**集合場所**＝中里総合センター前●**募集人数**＝各日15人●**持ち物**＝昼食、飲み物、雨具、金づち、手袋など●**申込み・問合せ**＝中里支所地域振興課商工観光係（☎763―2511）

伊沢和紙を使った灯篭展 第5回伊沢和紙ほたるin犬伏宿作品募集

伊沢和紙を使った灯篭作品を募集します。●**募集部門**＝一般、小・中学生●**応募要綱**＝①縦・横・高さいずれも1m以内②明かりは電球を使用③応募点数制限なし●**表彰**＝最優秀作品：一般の部（5万円）小・中学生の部（商品券1万円分）※このほか多数賞品有り●**作品搬入期日**＝10月12日㈮～19日㈮●**申込み・問合せ**＝10月20日㈯までに犬伏けやきの会（☎595―6692）

【伊沢和紙を使った灯篭展】ボイコ・ストヤーノフコンサート、松山金一講演会も行います。●**日時**＝10月27日㈯午後6時～●**会場**＝伊沢和紙工房・欅（犬伏松苧神社参道）

県立上越テクノスクール受講生募集

【半導体製造科（第2期生）】●**対象**＝おおむね35歳以下の人●**受講料**＝無料※教材費などは自己負担●**説明会**＝10月3日㈬・17日㈬午後2時～3時：県立上越テクノスクール※両日とも内容は同じ●**選考**＝11月1日㈭午前9時～●**入校日**＝11月14日㈬●**募集締切**＝10月24日㈬【木造建築科屋根部分工作（実技）コース】1・2級技能検定の実技試験合格を目指します。●**日時**＝11月6日㈫・7日㈬午前9時～午後5時●**会場**＝県立上越テクノスクール●**受講料**＝3、900円●**定員**＝10人●**募集締切**＝10月23日㈫●**申込み・問合せ**＝県立上越テクノスクール（☎025―545―2190）

「中越沖地震市民募金」へのご協力ありがとうございました

市では、7月25日から8月31日まで、市役所本庁・本町分庁舎・各支所・各公民館に募金箱を設置して「中越沖地震市民募金」を実施しました。町内や事業所などから直接届けていただいた募金を含め、総額で907,730円が集まりましたので、県災害対策本部に送金しました。ご協力ありがとうございました。

●**問合せ**＝防災安全課（内線286）・福祉課（内線130）

フィットネスやってみようディ！

申込み・問合せ　総合体育館（☎752―4377）

総合体育館では、運動経験がない人でも安心して楽しく体力づくりができるよう、教室や無料体験講座を開催しています。下記の講座の3期参加者を募集中です。

	ソフトエアロビクス教室【1コース10回】	エアロビクス教室【1コース10回】	けんこつ体操教室【1コース9回】
内容	足腰への負担の少ない運動で、高齢者や初めての人でも安心して参加できます。【対象＝15歳以上、中学生不可】	初心者から慣れてきた人を対象に、徐々にレベルをあげていく基本的な教室です。【対象＝15歳以上、中学生不可】	寝たきりにならないように、筋肉や骨、脳を刺激し、体をきたえる運動をします。【対象＝おおむね50歳以上】
Ⅲ期開催期間	10月15日～12月17日	10月4日～12月20日 ※10月25日・11月22日除く	10月12日～12月21日 ※11月2日・11月23日除く
時間	月曜日【昼】午前10時～11時15分	木曜日【夜】午後7時30分～8時45分	金曜日【昼】午前10時～11時15分
費用	参加費（1コース分）2,000円		
	施設使用料（毎回）200円または定期券 ※1か月以上の定期券をお持ちの人は参加費のみ		

GUIDE 年金

6月～9月分の児童手当を振込みます

児童手当は、小学校修了前の児童を養育し、所得が一定額を超えない人に支給されます。6月～9月分の児童手当を10月10日㈬に受給者の指定した口座に振込みます。●**児童手当月額**＝▼3歳まで：一律10、000

円▼3歳以降：1人目・2人目5、000円、3人目以降1人につき10、000円●**問合せ**＝市民生活課年金係（内線168）

GUIDE 税

納税で 明るい未来 豊かな社会 9月の納税・納付

9月は固定資産税第3期、国民健康保険税第6期及び介護保険料第6期の納付月です。期限内（10月1日）に納めましょう。●**問合せ**＝税務課・介護国保課

GUIDE 福祉 健保

手話奉仕員を配置します

次の日程で、市役所本庁の福祉課窓口に手話奉仕員を配置します。本庁舎内での窓口相談や手続きに同行します。●**日時**＝①10月15日㈪②11月12日㈪③12月10日㈪午前11時～午後3時※20年1月以降については、日程が決まり次第お知らせします●**問合せ**＝福祉課障害福祉係（内線142）

困りごと相談会（法律・行政・人権）

困りごとや法律的な諸問題の悩みなど弁護士や専門の相談員が相談に応じます。相談は無料で秘密は守られます。●**日時**＝10月18日㈭午前10時～午後3時※法律相談は午前10時30分～午後2時30分●**会場**＝中央公民館※法律相談のみ要予約。毎週木曜日午後に市役所本庁で行っている法律相談は休み●**申込み・問合せ**＝市民生活課市民係（内線153）

人権相談会

秘密は厳守します。●**日時**＝①10月16日㈫②10月22日㈪③10月29日㈪午前10時～午後3時●**会場**＝①中里デイサービスセンター②松代総合センター③松之山自然休養村センター●**相談料**＝無料●**問合せ**＝①中里支所市民生活課市民係（☎763―2513）②松代支所市民生活課市民係（☎597―2001）③松之山支所市民生活課市民保険係（☎596―3152）

巡回相談

南魚沼児童相談所と知的障害者更生相談所による、発達の遅れ、療育手帳の判定、不登校、性格行動上の問題など児童や18歳以上の知的障害者に関する巡回相談です。●**期日・会場**＝10月25日㈭千手中央コミュニティセンター●**相談時間**＝午前10時～午後3時●**相談員**＝児童福祉司、心理判定員、子育て支援相談員など●**申込み・問合せ**＝10月10日㈬までに福祉課子育て支援係（内線135）

医療講演会&交流会

●**日時**＝10月21日㈰午後1時30分～4時●**会場**＝南魚沼地域振興局（南魚沼市）●**入場料**＝無料●**内容**＝講演「パーキンソン病など神経難病の治療とリハビリテーション」、個別相談会、交流会※個別相談会のみ事前の申込みが必要●**講師**＝小池亮子氏（西新潟中央病院神経内科部長）、近藤隆春氏（同病院理学療法士長）●**申込み・問合せ**＝県難病相談支援センター（☎025―267―2170）

GUIDE その他

10月の休館日

●**中央公民館**＝毎週月曜日
●**千手中央コミュニティセンター**＝毎週火曜日
●**博物館**＝1日㈪・9日㈫・15日㈪・22日㈪・29日㈪
●**情報館**＝1日㈪・9日㈫・15日㈪・22日㈪・29日㈪
●**総合体育館**＝毎週火曜日
●**川西総合体育館**＝10日㈬・24日㈬
●**松代総合体育館**＝毎週月曜日
●**ひだまりプール**＝毎週火曜日

バス路線の一部変更のお知らせ

10月1日から、次のバス路線の経路が一部変更になります。①「急行長岡駅前―十日町車庫前」線の往復が、現在の本町西線経由から、高山太子堂線（妻有ショッピングセンター前の通り）経由に変更されます※十日町病院前は引き続き通ります。詳しい時刻表は問合せ先に配置してあります②「十日町駅前―田代」線の往復6便のうち3便が、土市駅前経由に変更されます※変更した便は幸町地内の幸町城之古線を通りませんのでご注意ください●**問合せ**＝①について：越後交通㈱（☎757―2103）、②について：総合政策課企画政策係（内線231）

むし歯のないよい歯の子

本庁で8月の3歳児健診を受けた子40人

よい歯の子	住所	保護者
樋口智士（さとし）	（高田町1）	貴之
丸山由紀（ゆき）也（や）	（高田町3南）	弦
藤木あかり	（十日町栄町）	修
羽鳥創喜（そうき）	（加賀糸屋町）	洋喜
中村愛奈（あいな）	（本町6-1）	邦彦
池田優衣奈（ゆいな）	（南新田町2）	英夫
野村梨理（りり）	（四日町2）	猛仁
和田悠歩（ゆうほ）	（中条上町）	準也
水落はな	（中条上町）	敦
村山めぐり	（旭ヶ丘）	敏夫
丸山友思（ゆうし）	（稲葉）	剛
渡邉利都（りと）	（水口）	隆之
山田恭輔（きょうすけ）	（水口）	和博
小宮山美波（みなみ）	（貝ノ川）	裕
齋藤里奈（りな）	（下条中央通り）	陽子
福嶋剛大（たけひろ）	（水沢3）	利和
福崎瑠斗（るいと）	（馬場3）	直樹
小川智晴（ちはる）	（岩瀬）	知明
上村大智（たち）	（上野）	大
星名千風（ちかや）	（伊友）	貴宏
滝沢未来（みく）	（田代）	和也
井ノ川翼（つばさ）	（如来寺）	秀幸
西潟若菜（わかな）	（福島）	隆行
丸山陽菜乃（ひなの）	（松之山）	雄也

※保護者の承諾を得て掲載しています。

ガスボンベやスプレー缶は穴を開けて資源ごみに

卓上コンロ用のガスボンベやスプレー缶を捨てるときは必ず使いきり穴を開けてから「鉄・アルミ類」の日に、また、使い捨てライターも必ず使い切ってから「埋立てごみ」の日に出してください。ガスが残っているとごみ収集車の発火事故の原因になりますのでご協力をお願いします。※塗料スプレー缶は穴を開けて「埋立てごみ」の日に出してください●**問合せ**＝環境衛生課（☎752―3924）

就業構造基本調査を実施します

総務省では、10月1日に就業構造基本調査を実施します。この調査で得られるデータは、国や都道府県が実施する雇用政策などの企画・立案の指標として利用されます。調査対象となった世帯（対象集落は市報8月25日号に掲載）に調査員が調査票を持って伺いますので、ご協力をお願いします。●**問合せ**＝総務課文書統計係（内線216）

10月1日は「法の日」

10月1日㈪～12日㈮は「法の日週間」です。取り組みの一環として各種相談が行われます。【法務行政相談所】※秘密厳守●**日時**＝10月5日㈮午前10時～午後3時●**会場**＝十日町合同庁舎●**相談料**＝無料●**相談内容**＝①不動産登記②土地の境界③会社・法人登記④戸籍・国籍⑤供託⑥人権⑦金銭・保証など●**相談員**＝法務局職員、人権養護委員、司法書士、土地家屋調査士●**問合せ**＝法務局十日町支局（☎752―2575）【県司法書士会法律相談】●**日時**＝10月1日㈪～7日㈰各事務所執務時間内●**会場**＝県内各司法書士事務所●**相談料**＝無料●**相談内容**＝市民生活一般に関すること●**問合せ**＝県司法書士会（☎025―228―1589）

振り込め詐欺に注意！

警察官などを装い現金を振り込ませる「オレオレ詐欺」やハガキなどで架空の使用料を請求する「架空請求詐欺」、偽の融資話を持ちかけて保証金をだまし取る「融資保証金詐欺」が多発しています。不振な請求があった場合は、すぐに振り込まず、確認・相談をしてください。●**問合せ**＝市民生活課環境政策室生活環境係（内線158）

沖縄戦で亡くなられた皆さんのご遺族へ

沖縄県糸満市の平和記念公園内に、沖縄戦で亡くなられたすべての皆さんの氏名を刻んだ記念碑「平和の礎（いしじ）」があります。まだ刻銘されていない次の人は追加刻銘ができます。▼昭和19年3月22日～昭和21年9月7日の間に、沖縄県区域及び南西諸島周辺で沖縄戦争が原因で亡くなられた人●**問合せ**＝県福祉保健課援護恩給室（☎025―280―5180）

多重債務問題で困ったら

貸金業者から借金をし、その返済のために借金を繰り返し状況が悪化する多重債務問題に困ったら相談してください。●**相談・問合せ**＝多重債務ホットライン：月～金曜日午前11時～午後4時（☎025―225―9333）または市民生活課環境政策室生活環境係（内線158）

テレビ・ラジオの受信障害に関するお知らせ

10月は「受信環境クリーン月間」です。放送電波の受信障害は、家庭用・工業用電気製品から発生する電気雑音や不法無線局などによって良好な放送の受信ができなくなるものです。テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入るといった電波に関する相談を受け付けます。●**問合せ**＝▼不法無線局が原因の受信障害に関すること：総務省信越総合通信局監視調査課（☎026―234―9976）▼それ以外が原因の受信障害に関すること：受信障害対策官（☎026―234―9991）▼そのほかの行政相談：調査官（☎026―234―9961）

10月はマイバックキャンペーン月間です

県では、「環境にやさしい買い物運動」を実施し、毎月5日は「ノー・レジ袋デー」としてレジ袋の削減に取り組んでいます。買い物に行くときはマイバックを持参し、ごみの減量にご協力ください。●**問合せ**＝環境にやさしい買い物運動実行委員会事務局（☎025―280―5135）

パブリックコメントを募集しています

高速情報通信基盤整備事業アクションプランの試案がまとまり、市民の皆さんからの意見を募集しています。

◆**募集期間**：9月20日㈭～10月9日㈫
◆**資料の閲覧場所**：本庁地域情報化推進室・各支所地域振興課・本町分庁舎・情報館・各地区公民館・市ホームページ（http://www.city.tokamachi.niigata.jp/）
◆**意見の提出方法**：住所、氏名、電話番号を明記し、持参・郵送・ファックス
①郵便　〒948-8501　十日町市千歳町3丁目3番地
②FAX　025-752-4635（「地域情報化推進室あて」と記入）
③電子メール（th-sogo@city.tokamachi.niigata.jp）
◆**その他**：意見集約後、市ホームページなどで意見の内容と市の対応について公表します。
◆**提出先・問合せ**：総合政策課地域情報化推進室　情報政策係　☎757－3196（内線233・234）

●ちびっこひろば

なかよしランド

親子のふれあいの場を提供します。

●日　時　２日㈫・９日㈫（遠足）・16日㈫・23日㈫・30日㈫　午前10時～11時
●対　象　３歳未満児とその保護者
●会　場　市民体育館（30日）
　　総合体育館（２日・16日・23日）
●申込み・問合せ　中央公民館　☎757-5011

おはなしたまてばこ

読み聞かせ、手遊びなどを行います。

●日　時　11日㈭　午前10時～11時
●対　象　乳幼児とその保護者
●会　場　情報館
●問合せ　情報館　☎750-5100

どんぐりおはなしのへや

読み聞かせ、パネルシアターなどを行います。

●日　時　20日㈯　午後２時～３時
●対　象　幼児・小学生
●会　場　情報館
●問合せ　情報館　☎750-5100

●健康相談　保健師による相談

期　日	会　場	受付時間
1日㈪・15日㈪・22日㈪	十日町保健センター	午前9時30分～11時30分
５日㈮	中条公民館	午前9時30分～11時30分
	北原集落センター	午後1時30分～3時30分
９日㈫	新座コミュニティセンター	午前9時30分～11時30分
	大井田コミュニティセンター	午後1時30分～3時30分
	川治公民館	午前9時30分～11時30分
11日㈭	吉田就業改善センター	午前9時30分～11時30分
	山谷集会所	午後1時30分～3時30分
19日㈮	羽根川荘	午前9時30分～11時30分
	水沢公民館	午前9時30分～11時30分
	平成園	午後1時30分～3時30分
	下条公民館	午前9時30分～11時30分
	上新田自治会館	午後1時30分～3時30分
22日㈪	松之山支所	午前8時30分～午後5時
26日㈮	千手中央コミュニティセンター	午前9時～午後4時
	松代保育園	午前9時～11時
29日㈪	中里支所	午前9時30分～11時30分

※健康手帳のある人はご持参ください。

●こころの健康相談

不眠、不安、意欲の低下などでお悩みのことはありませんか。本人でも家族でも相談できます。

期　日	時　間	会　場	医　師
９日㈫	午後２時～４時	松之山保健センター	本田医師（中条第二）
30日㈫	午後２時～４時	十日町保健センター	山下医師（山下メンタルクリニック）

●申込み・問合せ
健康支援課成人保健係（内線126）または、
十日町地域振興局健康福祉部地域保健課☎757-2400

●全血献血

●日時・会場・受付時間
10日㈬　㈱大和伸管所新潟橘工場　午前10時～11時30分
　　千手中央コミュニティセンター　午後１時～３時30分
29日㈪　㈱オスポック　午前10時～11時30分
　　中里総合センター　午後１時30分～３時30分
●問合せ　健康支援課地域医療係（内線127）

●高年齢者職業相談

毎週月～金曜日 午前９時～午後５時 ※８日㈪は休み
会場：高年齢者職業相談室（サンクロス十日町内）
おおむね45歳以上が対象です

●ジョブカフェ（若者のための仕事相談）

毎月木曜日　午前10時～午後４時　※要予約
会場：本町分庁舎
おおむね30代半ばまでが対象です

●定例行政相談

毎月第２金曜日　午前10時～午後３時
会場：市民相談室・行政相談室

●行政相談

【川西地域】23日㈫午後１時30分～４時
　　会場：はあとふる川西
【松代地域】５日㈮午後１時30分～４時
　　会場：しぶみの家
【松之山地域】29日㈪午前10時～午後３時
　　会場：自然休養村センター

●法律相談 電話で市民生活課市民係へ要予約

毎週木曜日　午後１時30分～４時
会場：本庁市民相談室・行政相談室

●定例社会保険・年金相談

毎月第２・第４木曜日
午前10時～正午、午後１時～３時
会場：クロス10

●女性相談専用電話

月～金曜日（休日・祝日・年末年始を除く）
午前８時30分～午後５時30分　☎757-3701

●心配ごと相談 問合せ　社会福祉協議会☎750-5010

会場：社会福祉協議会（本所・支所）
時間：午後１時30分～４時
▽十日町本所　毎週木曜日
▽松代支所　５日㈮　▽松之山支所　９日㈫
▽中里支所　19日㈮　▽川西支所　23日㈫

●休日救急医

期　日	医療機関名	住　所	電話番号
７日㈰	中条病院	北原	757-3018
８日㈷	山口医院	袋町中	752-2174
14日㈰	大坪医院	四日町新田２	757-6100
	上村病院	田中	763-2111
21日㈰	庭野医院	寿町４	752-2711
	松之山診療所	松之山	596-2240
28日㈰	田中外科医院	田中町本通り	752-2403

●乳幼児健診

◎会　場…十日町保健センター（本庁舎となり）
◎持ち物…母子健康手帳、問診票、
　　フッ素塗布希望確認票（１歳６か月児のみ）
　　視聴覚アンケート（３歳６か月児のみ）
　　着替えやおむつなど必要なもの
◎対象の期日に受診できなかったときは、住んでいる地域に応じて本庁または各支所へ連絡してください。
◎３歳６か月児健診は事前に検査セットを送りますので、届かない人は本庁へ連絡してください。

事業名	期　日	受付時間	対象児
４か月児健診	25日㈭	午後1時～1時30分	19年６月生まれの乳児
10か月児健診	17日㈬	午後1時～2時	18年12月生まれの乳児
1歳6か月児健診	24日㈬	午後1時～1時30分	18年４月生まれの幼児
2歳6か月児身体測定	17日㈬	午前9時～９時30分	17年４月生まれの幼児
3歳6か月児健診	18日㈭	午後1時～1時30分	16年４月生まれの幼児

●離乳食教室

対象児と内容	開　催　日
２か月～４か月児 離乳食初期	10日㈬
６か月～９か月児 離乳食中期～後期	23日㈫

会　　場　十日町保健センター（本庁舎となり）
受付時間　午前９時45分～10時
　　直接会場においでください
持 ち 物
　　母子健康手帳・筆記用具

●血液さらさら教室

健康診断の結果などでコレステロールや血圧、糖代謝に注意が必要な65歳～70歳の人が対象です。

●期　日
【10月開始コース】（申込締切10月５日㈮）
　①10月16日㈫②10月23日㈫③10月30日㈫
【11月開始コース】（申込締切10月19日㈮）
　①11月５日㈪②11月12日㈪③11月19日㈪
●会　場　十日町保健センター
●時　間　午後１時30分～３時30分
●定　員　各コース先着30人
●申込み・問合せ
健康支援課成人保健係
（内線124）

予防接種・健康相談・休日救急医・乳幼児健診の問合せ

十日町本庁（代表）	川西支所（健康福祉課直通）	中里支所（健康福祉課直通）	松代支所（健康福祉課直通）	松之山支所（健康福祉課直通）
☎757-3111	☎768-4957	☎763-3121	☎597-2221	☎596-2169

あちこちだね

▼博物館の夏季特別展「十日町市のやきもの展」。約1万2、000年前の縄文時代草創期から約3、000年前の後期までの9、000年にわたる縄文土器群は圧巻でした。代表は、新潟県唯一の国宝、笹山遺跡出土の火焔型土器で、何度見てもその存在感に圧倒されます。すごいものはすごい。
▼なぞもあります。どうして豪雪地に高い文化が花開いたのか。どうやって土器を作ったのか。なぜ底のとがった土器が作られたのか。どうやって焼いたのか。いろいろな学説がありますが、まだ「これだ」という答えは出ていません。こうしたなぞを、技術の面から解き明かそうという動きも始まっています。縄文文化の解明も、十日町発で進められるといいですね。

（わ）

▼近年、少子高齢化が大きな問題になっていますが、達者で働き者のおじいさんおばあさんを見ていると、皆さんのパワーはすごいものだと感じます。数年前に80を過ぎた私の祖母も、今の時期はほとんど毎日畑に行きます。「としょりはこれっくれぇしかやることがねやんだて」と祖母が言ったことがありますが、畑仕事は根気も体力もいる仕事です。自分が祖母の年齢になったとき、そんな元気があるかどうか…。
▼スポーツ、食欲、読書、芸術…秋は何かに没頭する季節。毎年何だかんだ言いながら、結局は食欲の秋になっていましたが、社会人1年目の今年こそは、読書の秋・芸術の秋を迎えて、知識や教養を深めたいです。元気などしょり目指して体力づくりにも取り組もう。

（五）

とおかまち イチオシ 眺望コップ

秋の澄み切った空のもと、なだらかな丘陵の頂に登れば、遠くを見渡す眺めのいい場所にたどり着けます。紅葉の中、トレッキングを楽しみながら眺望スポットに出かけてみませんか。

仙田悠久の山並み

林道中魚沼丘陵線上野峠付近から望む夕景です。光の筋は国道252号。仙田の谷あいを縫って黒姫山（柏崎市）の方に流れていきます。尾根伝いの道はかつての街道筋で、いにしえ人もこの夕景を眺めながら家路を急いだのでしょうか。

▼場　所：越ヶ沢
▼問合せ：川西観光協会　☎768-4951

大井田城跡からの眺望

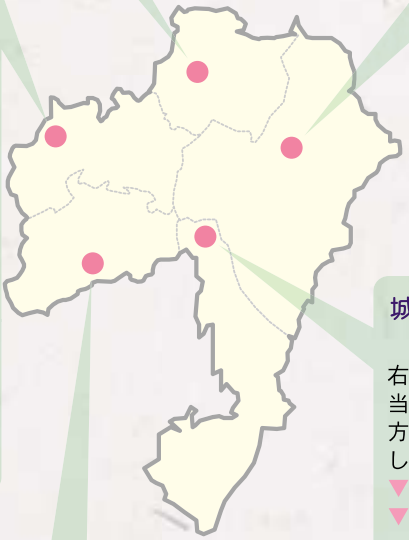
頂に登ると、なるほどここに城を構えた当時の武将の心積もりがわかるほど、信濃川に沿って市内が一望できます。途中を走る林道峯薬師線沿いには、峰の薬師城跡、陣が轟城跡などもあります。

▼場　所：中条
▼問合せ：文化財課　☎757-5531

儀明薬師堂展望台

儀明薬師は、日本三薬師の一つ米山薬師の分家として、古くから住民の信仰を集めてきました。高台にある展望台からは、魚沼連峰や眼下に広がる棚田の美しい風景を見ることができます。

▼場　所：儀明
▼問合せ：松代支所地域振興課　☎597-2220



城山（林道魚沼丘陵南線）からの眺望

標高600mの林道からは、清津川・信濃川右岸台地から十日町市街まで一望できます。当間山（1017m）や魚沼スカイラインの後方には県境の山々が連なり大パノラマを楽しむことができます。

▼場　所：堀の内
▼問合せ：なかさと清津観光協会
☎763-3168

松之山温泉スキー場山頂

709mのスキー場山頂からは、曲線を描きながら階段状に並ぶ美しい棚田が望めます。早朝、遠くは小千谷、長岡方面まで広がる雲海は絶景です。冬の快晴時には、巻機山や八海山など魚沼連山の眺望もお勧めです。

▼場　所：天水島
▼問合せ：松之山観光協会
☎596-3011

■発行／十日町市役所　〒948-8501 新潟県十日町市千歳町3丁目3番地　TEL.025-757-3112　FAX.752-4635
E-mail th-somu@city.tokamachi.niigata.jp　URL http://www.city.tokamachi.niigata.jp　■編集／総務課広報広聴係

携帯サイト